

93岁徐锡山被评为浙江省国医名师

止咳、止吐、安神、散结、升白、养生 他总结了一张“六芝养生方”

徐锡山 口述
本报记者 郑佳颖 整理

什么是“六芝”

六芝,就是赤芝、黑芝、青芝、白芝、黄芝、紫芝。

从两千年前《神农本草经》到明朝《本草纲目》,中药对灵芝是按五色入五脏来分的:赤芝入心经,主要以安神、改善睡眠为主;黑芝入肾经,主要是利尿、针对前列腺疾病为主;青芝入肝经,主要是调节情绪、治疗肝病为主;白芝入肺经,主要针对咳嗽、化痰、各种肺病为主;黄芝入脾经,脾为后天之本,脾为生痰之源,脾统血,脾主运化,脾在西医里是免疫器官,所以黄芝(以桑黄为代表的一组表面黄色的大型真菌子实体)的范围很广,与血有关的病,与脾胃有关的疾病,免疫功能低下的疾病,都要用到黄芝;紫芝的功能是“主耳聋、利关节,保神益精,坚筋骨,好颜色”,耳聋、骨质疏松,侧重用紫芝。六芝都是药食两用的中药上品,既可以治病,也可以养生。

“六芝养生方”,是根据服用者不同情况,对六芝进行不同搭配。比如肺肿瘤,肺结节,咳嗽、气急,睡眠差,白芝分量就重;甲状腺结节、乳腺结节、甲状腺肿瘤、肝肿瘤,青芝、黄芝是君药;前列腺肥大引起的尿不净,黑芝是君药。

“六芝养生方”是近20年来实践的总结,不是我一个人的经验。20年前,我把六芝的文献资料、个人经验,分享给杭州著名国药老字号胡庆余堂、方回春堂、种德堂、北京同仁堂杭州分号灵芝专柜的年轻药工,跟他们讲药理、剂量、注意事项。这20年来,我们每周有互动,我们不断总结、完善。所以,要找这个“六芝养生方”,到杭州著名的国药老字号找灵芝专柜就可以了,不用来找我的。

国家对药物的标准是“安全、有效、稳定”六个字,“六芝养生方”符合这六个字。“六芝养生方”对放疗引起的呕吐、多种原因引起的失眠、抽烟感冒引起的咳嗽多痰、放疗引起的白细胞低下,甲状腺结节、肺结节、乳腺结节的散结,我已经观察了近20年;老字号里上好的六芝,是自然界有性繁殖生长的灵芝,功效也是稳定的。



“六芝养生方”适合哪些人

抽烟引起咳嗽的人,睡眠不好的人,有甲状腺结节、肺结节、乳腺结节的人,白细胞低下的人,肿瘤病人,注重养生的人,都适合用“六芝养生方”。

我来具体分析给大家听。抽烟久了,早上起来咳嗽有浓痰,可以用“六芝养生方”。我曾遇到过一位患者,晚上有咳嗽,早上起来咳嗽有血丝,日本、德国的药都吃过,效果不明显,最后是“六芝养生方”让他渐渐感觉到舒服了不少。

甲状腺结节、乳腺结节、肺结节,可以先用“六芝养生方”保守调理3个月左右;

“六芝养生方”可以缓解放化疗引起的呕吐。这是中药比较显著的优势。

化疗的病人,70%—80%要经历恶心、呕吐的反应;放疗的病人,50%—90%会先后出现呕吐。恶心呕吐对患者的情感和体力功能都会产生明显的负面影响,降低大家的生活质量,并可能造成代谢紊乱、营养失调、体重减轻等,增加大家对治疗的恐惧感,严重时不得不终止治疗。因此,止吐对肿瘤病人来说,是首先要解决的问题。

上个月,杭州一家老字号一下子进来10多人,都围在灵芝馆。原来这些都是白血病患者家长的,他们的孩子住在同一家医院。一位病人家长听医生介绍,吃点桑黄、灵芝可能可以减轻放、化疗引起的恶心呕吐,就给孩子买了,其他家长得知后,就一起跟着来买了。

“六芝养生方”放化疗前开始吃,放化疗期间不要停,可以对恶心呕吐起到一定的预防作用。但要注意,手术前后一周不要吃,因为它有活血作用的。

肿瘤病人放化疗期间,往往白细胞下降严重,这个时候人是无力气的,中医叫“虚劳”。

灵芝对各种原因引起的白细胞减少症有效。据《中药大辞典》(首届中国辞书类一等奖,上海科学技术出版社出版)记载,灵芝可以改善白细胞减少症:“采用人工培养的灵芝,治疗各种原因(包括化学因素、物理因素、药物及慢性病后等)引起的白细胞减少症52例,结果显效11例,进步12例,好转21例,有效率为84.6%,白细胞总数平均提高1028/立方毫米。”由北京大学医学出版社出版的《灵芝的现代研究》(林志彬主编)里也记载了灵芝对各类肿瘤病人所起的辅助治疗作用,灵芝可以“减轻化学治疗和放射治疗引起的白细胞减少、食欲不振等严重不良反应。”

睡眠不好,是许多病人比较痛苦的事。生了病,患者心理压力是很大的,加上药物,很多人睡不好,心情不好,导致肝气郁结,气滞血瘀,血液黏稠度高,怎么办呢?这时候给人体健脾、安神、补气,才能吃



徐锡山,1928年生于诸暨,浙江省全国名老中医药专家学术经验指导老师,浙江省名中医(中药),浙江省中医院主任中医师,浙江省高级专业技术职务评审委员,浙江省中医药科技工作者专家咨询委员会专家成员,参与《浙江省中药炮制规范》1977年版、1985年版、1994年版、2005年版编写,著有《中药饮片传统鉴别经验》等,业内尊称为“药星”。2021年4月,徐锡山荣膺浙江省国医名师称号。

好睡好。睡着的时候,内心才得到安宁,身体才会恢复得好。所以,深睡眠对病人康复是非常非常重要的。“六芝养生方”在安神助眠方面有帮助。

“六芝养生方”适合血糖高、血压高、血液黏稠度高、尿酸高等“四高”人群养生,效果虽然没有西药快,但它对于高血糖、高血脂、高血压患者有一定的调理作用,且能活血化瘀,对主张养生的人来说,是很理想的药食两用方。

“六芝养生方”不是现成处方,是需要消费者到国药老字号去配的,胡庆余堂、方回春堂、种德堂、北京同仁堂杭州分号这些老字号里都可以配到。配好后,要每天自己煎,口味也比较苦。但是不要怕麻烦,坚持3个月,对身体可能就会有有很大的帮助。

节俭养德 全民节约

钱江晚报·公益

